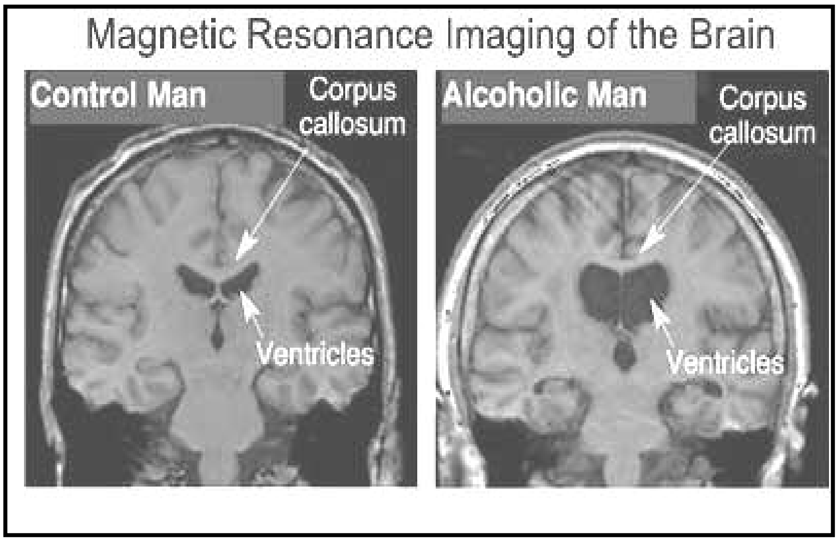
دەمرن کە کارتێکردنی ئەلکول پێی هێناون. ٢٥ هەزار کەسیش ساڵانە لە بەر خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەلکول تووشی چەپ بوون و وەرگەڕانی ماشین دەبن و دەکوژرێن! (لە ئەمریکادا ساڵانە ٥٠ هەزار کەس بە هۆی وەرگەڕانی ماشین گیانی خویان لە دەست دەدەن). خەرجی ساڵانەی گیر و گرفتەکانی ئەلکول لە ئەمریکا پتر لە ٣٠٠ بیلیون دولارە.

بە پێی ئامار کە لە بەر دەست دایە ٥٠ لە سەدی رەفتارە ناشیرینەکانی نێوان ژن و مێرد ویا دایک و باوک دەگەڵ منداڵەکانیان، لە پێوەندی دەگەل ئەلکولدایە.لە ئەمریکا نیوەی جەنایات،٦٠ لە سەدی دەستدرێژیکردن جینسی بە منداڵان و ٥٠ لە سەدی دستدرێژی جینسی بە ژنان،٥٣ لە سەدی مردن بە هۆی ئاورگرتن پێوەندی راستە وخۆی دەگەڵ خواردنی لە رادەبەدەری ئەلکول هەیە.

لێرەدا سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراو لە سەڕ خواردنەوەی ئەلکول لە ئێران و کوردستان لە بەر دەست دا نیە، نەبونی ئەم ئامارانە نیشانەی نەبونی مەسەلەکە لە کۆمەڵدا نیە، بەلکو نیشاندەری ئاوری ژێرخوڵەمێشە کە بە حوکمی قورئان و زۆری شەلاق و قامچی و بەندیخانەکان داپوشراوە. بەشیک لەو ئامارانە کە لە دپارتمانەکانی پسیکۆلۆژی زانستگاکانی ئێران بە شێوەیەکی بەربەندکراو لە نێوان خوێندکاران و بەشێک لە جەماعەت گەنج کراوە نیشاندەری چونە سەری خواردنی ئەلکول و بەکارهێنانی کەرەستەی سڕکەر لە ئێراندایە.

## ئەنجامەکانی پزشکی خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەلکول

هەر چەند کە خواردنی رۆژانەی چەتوریک ئەلکول بۆ ژنان و یەک تا دوو چەتور بۆ پیاوان دەتوانێ کارتێکردنێکی باشی لە سەر کاری دڵ هەبێ و مەترسی نەخۆشی دەمارەکانی دڵ بهێنێتە خوارێ، بەڵام خواردنەوەی لە رادەبەدەر و بەردەوامی ئەلکول دەبێتە سەرچاوەی گەلێک نەخۆشیەکانی جۆراوجۆری لەش و بیری مرۆڤ؛ کە ئێمە لێرەدا بە کورتی باسیان دەکەین:




- ئێتانۆل به لەناو بردنی بەشێک لە سلولەکانی مێشک دەبێتە هۆی هاتنە خواری کاری مێشک، لە بیر بردن(فەرامۆشکاری)، خەمۆکی و توڕەبوونی لە رادەبەدەر، خەیاڵی بوون(وەهم و گومان) .... .
- ئێتانۆل ئەرکی راکێشانی ویتامینەکان لە ریخوڵەی بچوکدا و هەر وەها ئەمبار بونیان لە جەرگدا کەم دەکاتەوە.
- ئێتانۆل دەبێتە هۆی هاتنە خواری پتاسیوم،کەلسیوم،فسفور،مەنیزیوم و ئەسید فولیک نێو خوێن و هەر ئەم پرۆسەیە دەبێتە سەرچاوەی کەم خوێنی، رژانی توکی سەر، ناراحەتی پێست، نەخۆشی یەسک(ئێسک) و ماسولکەکان ، کوتانی نارێک وپێکی دڵ و ... .
- زۆر خواردنی ئێتانۆل بە زگی خاڵی دەبێتە هۆی هاتنە خواری قەندی خوێن بۆ ماوەی ٦ تا ٣٦ ساعەت.
- خواردنەوەی ٣ تا ٤ چەتور ئەلکول لە رۆژدا مەترسی شێرپەنجەی دەم وگەرو ، قورگ تا ٣ جار زیاتر دەکا.
- ٤٠ لە سەدی ئەوانەی کە نەخۆشی لۆزالمعدەیان هەیە رۆژانە پتر لە ٣ چەتور ئەلکول دەخۆنەوە.
- لە ١٥تا٣٠ لە سەدی ئەلکولیەکان، نەخۆشیەکانی جەرگ و بە تایبەت سیروز دەبیندرەێ.

- رادەی شێرپەنجەکان لە ناو ئەلکولیەکاندا ١٠ جار زیاترە لەو کەسانەیە کە ئەلکول کەم دەخوون یا نایخونەوە.
- خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەلکول دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی گوشاری خوێن، تێکچونی ئاهەنگی دڵ و گەورەبونی دڵ.
- زۆر خواردنی ئەلکول هێزی جینسی پیاو دێنێتە خوارێ و دەبێتە هۆی کەم بوونی ئیسپرماتوزوئیدەکان و نەزۆکی پیاو.
- خواردنی لە رادەبەدەری ئەلکول دەبێتە هۆی مەسمومیەت و حەتا مردن. بۆ وێنە لە روسیەدا ساڵانە پتر لە ٤٠٠٠٠ کەس لە بەر مەسمومیەتی ئەلکول گیانی خۆیان لە دەست دەدەن.
- ئەوانەی کە لە کاتی خواردنی ئەلکول جگەرە دەکێشن دەبێ ئەوەیان لە بەر چاو بێ کە "ئەلکول و تووتن یەکتر بەهیزتر دەکەن، بە شێوەیەک کە لە نەبوونی هەر کام لە وانە مەترسی نەخۆشی شێرپەنجە سێ لە سەر چوار(٧٥لە سەد) کەم دەکا:".
- ئەلکول هەر وەها کارتێکردنی خراپی لە سەر چاو، گورچیلە و ئەندامەکانی تر لەش هەیە.

## سەرچاوەکان:


1– Alcohol ,by judy monroe,1994 ,USA

2– Alcohol use and abuse,by Bonnie Grave 2000,USA

3– Drinking a risky business, by .Laurence pringle,1997,USA

4– Alcohol,by Michael V.Uschan,2002,USA

5– Forces of habit,by David T.Courtwright,2001,USA

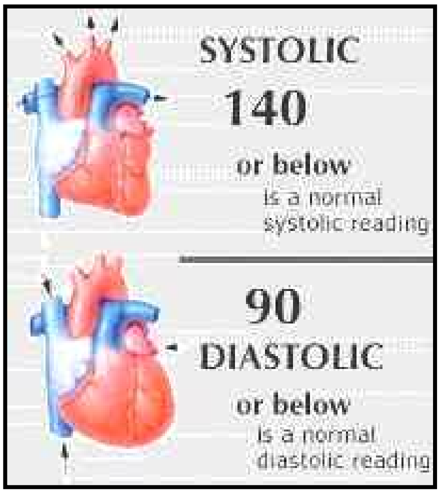
6– Harrison's Principles of INTERNAL MEDICINE,15th edition,2001,usa

7– Internet:www.alcoholmd.com

8– Pharmocology by Mary J.Mycek &…. 2000,USA

٩– جگەرەکێشان، گۆواری هاوار ،ژومارە ی ،سالی ٢٠٠٠ ،ئالمان

# گوشاری خوێن



ئەمرۆ کەمتر کەسێک هەیە کە وشەی گوشار خوێنی نەبیستبێ. زۆر جار لەم و لەو دەبیستریٚ کە دەڵین: گوشاری خۆێنم لـە سـەرەوەیـە، سـەرم دە یٚشیٚ، جاروبارە خوێنی لوتم بەر دەبیٚ، گوێچکەم دەزرینگێتەوە، بەر چاوم لێڵ دەبیٚ.

بە ڕاستی گوشاری خوین چییە؟ و چ نەخشێک لە سەر لەشساغی مـرۆڤ دادەنی؟ هۆیەکـانی بـەرز بوونـەوەی گوشـاری خـوێن کامانـەن و مـروڤ بـۆ پاراستنی لە شساغی خۆی دەبیٚ چ بکا؟

## گوشاری خوێن

پاش هەر کوتانێکی دڵ، خوێن لە لای چەپی دڵەوە دەڕژێتـە نـاو گـەورە دەماری " ئائۆرت" و لە وێشەوە دەچێتە ناو دەمارەکانی تـرەوە. تێپـەڕینـی خوێن بە ناو دەمارەکاندا شەپۆلێک پێکدێنیٚ کەبـۆ وێنـە لـە دە سـتدا وەکـو کوتە Puls هەستی پێدەکریٚ. گوشاری خوێن پـاش کوتـەی دڵ و ڕژانـی بـۆ ناو دەمارەکان لەو پەڕی خۆیدایە، کە لە پزیشکیدا پێی دەکوتریٚ گوشـاری

"سیستۆلی" . گەرانەوەی خوێن بۆ ناو دڵ، کەمترین گوشاری هەیە کە پێی دەکوترێ گوشاری" دیاستۆلی".

گوشاری خۆێنی مروڤ لە ٢٤ سەعاتی ڕۆژ و شەودا تووشی گۆڕان دەبێ کە ئەویش لە پێوەندی لە گەڵ جموجوڵێ فیزیکی لەش، هەلو مەرجی ڕۆحیی، ئێش، دەنگ و هاوار، گەرمی و ساردی، باری تایبەتی سروشت، خواردنی قاوە، جگەرەکێشان و بەکار هێنانی دەواو دەرمان لە کاتەکانی ڕۆژ و شەو دایە. ئەگەر گوشار خوێنی مرۆڤ لە ١٤٠ لە سەر ٩٠ (١٤٠ سیستۆلی و ٩٠ دیاستۆلی)، تێپەڕێ بەم حاڵەتە دەکوترێ "هیپرتانسیۆن"، یانی ئەو مرۆڤە گوشاری خوینێ لە سەرەوەیە.

لە لایەن ناوەندی دۆزینەوە و لیکولێنەوە و دەرمانی گوشاری خوێن (JNC ) لە ساڵی ١٩٩٣ دا تەبەقەبەندنی خوارەوە بۆ گوشاری خوێن پێشنیار کراوە:

| | گوشاری سیستۆلی | گوشاری دیاستۆلی |
|---|---|---|
| پلەی یەکە | ١٤٠ تا ١٥٩ | ٩٠ تا ٩٩ |
| پلەی دوو | ١٦٠ تا ١٧٩ | ١٠٠ تا ١٠٩ |
| پلەی سێ | ١٨٠ تا ٢٠٩ | ١١٠ تا ١١٩ |
| پلەی چوار | زیاتر لە ٢١٠ | زیاتر لە ١٢٠ |

## چەشنەکانی گوشاری خوێن

گوشاری خوێن بە پێی هۆیەکانی پێکهاتنی بە گوشارخوێنی "سەرەکی"(لە سەدا٩٠، هۆکەی ناناسرێ)، وگوشار خوێنی بەهۆی نەخۆشیەکانی ترەوە، دابەش دەکرێ. نەخۆشیەکانی وەکو: نەخۆشی گورچیلەکان، نەخۆشی دەماری ئائۆرت، دەماری سەرگورچیلە و هەر وەها بەکار هێنانی حەبی پێشگیری لە منداڵدار بوون لە لایەن ژنانەوە. گوشار خۆێنی سەرەکی بەتایبەت لە نیوان ڕەشەکانی ئەمریکادا دەبیندەرێ (٣٠ لە سەدی).

## فاکتۆرەکانی مەترسی چوونە سەرێی گوشاری خوێن

ئـەم فاکتۆرانــەی خــوارەوە پێونــدەیــان بــە پێکهــاتنی گوشــاری خوێنەوە هەیە:

- چوونە سەرێی تەمەن.
- جگەرە کێشان.
- نێرینە بوون (لە پیاواندا نیسبە ت بە ژنان زیاترە).
- لە ڕەگەزی ڕەشەکانی ئەمریکادا پترەلەسپیەکان.
- قەڵەوی.
- بوونی ئەو نەخۆشیە لە باوک و دایک و باو باپیراندا.
- ستریسی رەوانی (سایکۆلۆژیک).
- خواردنی زۆری سودیۆم(لە خوێدا هەیە).

## نیشانەکانی ێەو نەخۆشیە و زیانەکانی

لە زۆربەی نەخوشەکاندا لە سەرەتادا نیشانەیەکی تایبەتـی نابینـدرێ، بەڵام پاش سەخت بوون و هەڵدانی نەخۆشیەکە، سەر ئیشـە پـەیـدا دەبـێ، خوێنی لوت بەر دەبێ، بەرچاو لێڵ و تاریک دەبێ. گوشاری خوێن یەکێکـە لە گرینکترین هۆیەکانی پێکهێنەری نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار و هـەروەهـا سە کتە(جەڵتە)ی مێشک، لە کار کەوتنی گورچیلە، ڕتینۆپاتی(زیان بە چاو گەیشتن) و نەخۆشـی دەمـارەکـانی پـەراوێزی لـەش ( ئـەوانـەی کـە لـە دڵ دوورن). نیسبەتی چوونە سەرێـی نـەخۆشیەکـانی دڵ و دەمـار ، پێـوەنـدی نزیکیان لە گەڵ چوونە سەرێی گوشاری خوێنەوە هەیە.

## عیلاجی گوشاری خوێن بە بێ بە کارهینانی دەرمان

گۆرینی شیوەی ژیانی نەخۆش نەخشێکی گەورە لـە سـەر دەرمـانی ئـەم نەخۆشیە دادەنێ و دەتوانێ ڕۆڵی بنەڕەتی لە سەر کـەم کردنـەوەی ڕیسکی دوچار بوونی دڵ و دەمار هەبێ. بۆ وێنە وەلانانی جگـە رە کیشـان دەتـوانێ

بە شێوەیەکی بەرچاو ریسکی دوچاری دڵ و دەمارەکان و ئەندامەکانی تری لەش وەکو مێشک، چاو و گورچیلە، کەم کاتەوە.

کەم کردنەوەی قورسایی لەش(کز بوون) لەو کەسانەیدا کەقورسایی لە شیان ١٠لە سەد زیاتر لە قورسایی ئاساییانە، دەتوانی ببێتە هۆی کەم کردنەوەی بەکارهێنانی دەرمانی شیمیایی و کەم بوونەوە و ئاسایی بوونی" کۆڵستروڵی" ( چەوری)خوێن.

لە بیرمان نەچێ کە ژنانی ئاوس دەبێ خۆیان لە کەم کردنەوەی قورسایی لەش بپارێزن. کەم کردنەوەی خواردنەوەی ئەلکۆل(تا نزیکی٣١ گە رم لە ڕۆژدا) نە خشێکی گرینک لە سەر دەرمانی ئەو نەخۆشیە دادەنێ."ئتانۆل"(بەرهەمی ئەلکول لە لەشدا) دەبێتە هۆی تەنک بوونەوەی دەمارەکان و لە ئەنجامدا چوونە سەری پتری گوشاری خوێن.

وەرزشی بێپسانەوە بە هۆی هێنانە خواری قورسایی لەش و چوونە سەرێی سودیۆم( ناترێم) لە لەشدا، نەخشێکی بەرچاوی لە هێنانە خواری گوشاری خوێندا هەیە. ئەم وەرزشانە دەبێ هیچ نەبێ سێ جار لە حەوتویەکدا و هەر جارەش بۆ ماوەی نیو سەعات بکرێن. ئەو کەسانەی کەدوچاری نەخۆشی گوشاری خوێن و لە گەڵ ئەویشدا نەخۆشی کەم

گەیشتنی خوێن بە دڵیان هەیە، یان تەمەنیان لە چل ساڵ تێپەر بووە و فاکتۆرەکانی ریسکی دوو چاری ئەندامەکانی تریان هەیە (کە لەپێشدا ناومان بردن) دەبێ لە زووترین کاتدا لە گەڵ دوکتۆرەکەیان سەبارەت بە وەرزش و چلۆنایەتی وەرزشکردن ڕاوێژ بکەن.

## ڕژیمی خواردن

کەم کردنەوەی خواردنی سودێم کەمتر لە ٦ گەرم لە ڕۆژدا ( کەم خواردنی خوێ) و هەروەها کەم کردنەوەی چەوری خواردن دەتوانن نەخشی بەرچاویان لە هێنانە خواری گوشاری خوێندا هەبێ. بە کار هێنانی هەر چەشنە دەرمانێک دەبێ لە ژێر چاوەدێری دوکتۆری پسپۆردا بێ.